

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД  
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ імені К.Д. УШИНСЬКОГО»**

Факультет дошкільної педагогіки та психології

Кафедра сімейної та спеціальної педагогіки і психології

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
з дисципліни  
«ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ»  
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ (ДРУГОГО  
МАГІСТЕРСЬКОГО РІВНЯ) ВИЩОЇ ОСВІТИ  
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 012 ДОШКІЛЬНА ОСВІТА**

Одеса 2021

159.923(076)

Друкується за рішенням вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 11 від 29 квітня 2021 р.)

**Рецензенти:**

**Бабчук О. Г.**, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

**Волошенко М. О.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи Державного університету «Одеська політехніка».

**Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Психологія особистості» для здобувачів другого магістерського рівня вищої освіти зі спеціальності 012 Дошкільна освіта / Укл. Н. О. Кримова. Одеса. 2021 р. Університет Ушинського. 39 с.**

Методичні рекомендації складено відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 09.07.2018 року № 1/9-434 «Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення» і містять пояснювальну записку, зміст практичних занять, питання до самоконтролю, список літератури і додатки.

Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Психологія особистості» призначені для здобувачів другого магістерського рівня вищої освіти спеціальності 012 Дошкільна освіта, додаткової спеціальності 053 Психологія.

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
Тема 1. Теоретичні основи психології особистості.....	6
Тема 2. Психологія несвідомого.....	7
2.1. Психоаналітична теорія З. Фрейда.....	7
2.2. Аналітична психологія К. Г. Юнга.....	11
Тема 3. Індивідуальна психологія А. Адлера.....	13
Тема 4. Его-психологія (Теорії Е. Еріксона, К. Хорні, Е. Фромма).....	15
4.1. Е. Еріксон: психосоціальна теорія особистості.....	15
4.2. К. Хорні: соціокультурна теорія особистості.....	17
4.3. Е. Фромм: гуманістична теорія особистості.....	19
Тема 5. А. Бандура: соціально-когнітивна теорія особистості.....	20
Тема 6. Гуманістичний напрям в теорії особистості (А. Маслоу, К. Роджерс).....	21
6.1. А. Маслоу: гуманістична теорія особистості.....	21
6.2. К. Роджерс: феноменологічна теорія особистості.....	23
Список рекомендованої літератури.....	24
Додатки.....	26

## ВСТУП

Вивчення дисципліни «Психологія особистості» має забезпечити знання широкого кола теоретичних концепцій щодо психології особистості, розуміння природи особистості, її пояснення та прогнозування. Розуміння особистості дозволить майбутнім фахівцям пояснити власну унікальність та унікальність інших людей, пояснити окремі вчинки людей та увесь їх життєвий шлях, засвоїти нові форми поведінки та методи навчання, виховання, психологічної підтримки особистості та способи полегшення її психосоціальної адаптації.

Мета дисципліни: формувати фундаментальні знання у здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти про методологічні, теоретичні і прикладні основи психології особистості; сприяти професійному становленню студентів через оволодіння технологіями та методами емпіричного дослідження особистості і застосування здобутих знань з метою корекції поведінки особистості, виходячи із конкретних цілей та напрямку теоретичної школи.

Засвоєння матеріалу дисципліни «Психологія особистості» необхідно для отримання наступних компетенцій, а, саме, *здобувач вищої освіти знає:*

- основні положення щодо природи особистості;
- теоретичні основи психології особистості;
- критерії щодо оцінки теорій особистості;
- специфіку розгляду та аналізу індивіда з позиції теорій особистості;
- психологічні закономірності, що впливають на поведінку людей;
- періодизацію розвитку індивіда;
- методи корекції поведінки особистості, виходячи із конкретних цілей та концептуальних підходів до психології особистості;
- основні методи теоретичного та практичного дослідження особистості, їх особливості в різних концепціях особистості;

– специфіку інтерпретації результатів емпіричного дослідження особистості.

*Здобувач вищої освіти вміє:*

- оперувати основними категоріями психологічних знань;
- аналізувати різні напрямки психологічних теорій особистості; характеризувати відрізняючи ознаки кожної теорії;
- застосовувати теоретичні знання в прикладних психологічних дослідженнях;
- самостійно знаходити рішення психологічних завдань;
- виявляти психологічні причини вчинків та дій індивіда;
- поглибити самопізнання та самоаналіз з послідуочим використанням набутих навичок у формуванні ефективних стратегій поведінки;
- використовувати знання теорій та методів щодо особистості при дослідженні та корекції поведінки людини;
- здійснювати вибір методів і методик діагностики відповідно до мети дослідження, виходячи із конкретних цілей та напрямку теоретичної концепції; аналізувати і обробляти результати психологічного дослідження, формулювати висновки за отриманими результатами.

На практичних заняттях студенти повинні застосувати лекційний та додатковий матеріал з даної проблеми для вирішення конкретних завдань і вміти використовувати набуті знання в самостійній роботі.

#### **Порядок виконання робіт до практичних занять:**

1. Домашня підготовка теоретичного матеріалу, використовуючи конспект лекцій з предмету та необхідну літературу.
2. Відпрацьовування теоретичного матеріалу у формі відповіді на запитання, написання есе.
3. Виконання вправ, завдань.

## **ТЕМА 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ**

**Тема:** Концептуальна основа для опису особистості.

**Мета:** засвоїти необхідність співвідношення зовнішнього впливу і внутрішніх умов при пояснюванні психології особистості; визначити критерії для опису особистості.

### **Запитання до обговорення:**

- визначте поняття особистості;
- які критерії оцінки теорії особистості?

### **Завдання:**

1. Визначити критерії для формування психологічного портрету людини.
2. Скласти власний психологічний портрет. Проаналізувати.
3. Опрацювання біографічного опроснику (Додаток А).

### **Запитання для самоперевірки:**

- Поясніть функції будь-якої теорії особистості?
- В чому полягає складність визначення «особистості»? що істотно впливає на розвиток особистості?
- Рішення яких завдань ставлять перед собою теорії особистості?
- Опишіть декілька способів виміру особистості.

## ТЕМА 2. ПСИХОЛОГІЯ НЕСВІДОМОГО

### 2.1. ПСИХОАНАЛІТИЧНА ТЕОРІЯ З. ФРЕЙДА

**Тема:** Захисні механізми.

**Мета:** формування системного ставлення до механізмів захисту.

**Завдання:**

1. Скласти монолог неживого предмету і проаналізувати психологічні захисти, основні потреби, емоційний стан людини.

2. Аналіз універсальних проблем адаптації, виходячи з психоеволюційної теорії емоцій Р. Плутчика.

**Запитання до обговорення:**

- поясніть зв'язок екзистенціальних криз з базисними емоціями;  
- визначте функції захисних механізмів у психоемоційній теорії Р. Плутчика;

- Покажіть на прикладах зв'язок базисних емоцій із захисними механізмами;

- від чого залежить норма та патологія захисного функціонування?

- Чи можна вважати емоції та захисти реакціями функціональної адаптації?

- до чого призводить надінтенсивне використання механізмів захисту?

*Інформаційна частина.*

*Проблема ієрархії* відноситься до вертикального виміру соціального життя, яке можна спостерігати практично у всіх – від нижчих тварин до людей. У загальному вигляді основним виразом високих позицій в ієрархії є пріоритетний доступ до їжі, до житла, зручностей та сексу. Вертикальна організація соціального життя проявляється у вікових взаєминах між людьми, щодо статей, у соціальних та економічних класах суспільства та найбільше – військових конфліктах.

Ієрархічні організації відображають той факт, що деякі люди знають більше за інших, деякі сильніші і підготовленіші за інших і що всі люди різні за своїми динамічними характеристиками. Кожен індивід має бачити ці

реальності та враховувати їх. Одним із аспектів проблеми є початковий зв'язок із певними базисними емоціями, а саме, з гнівом та страхом. У суспільстві спонтанне вираження цих емоцій загрожує ускладненнями у вирішенні всіх універсальних проблем адаптації.

Для стримування емоцій гніву і страху призначені механізми витіснення і заміщення, що мають індивідуальні відмінності в інтенсивності залежно від особливостей темпераменту і впливу середовища на ранніх стадіях соціальної адаптації суб'єкта.

## *2. Територіальність.*

У кожного виду тварин будь-яка особина має знати, які аспекти довкілля їй «належать». З еволюційної точки зору території позначають площу або простір потенційного харчування або зону, яка врятує від атаки агресора. Спочатку територіальні претензії виражаються через запахи, сліди, подряпини на деревах чи прикордонні лінії. Пізніше вони можуть бути позначені як дистанція, на яку один організм допускає інший наблизитися до себе до початку агресії. Межі, можливо, утворюються щодо середовища. Коли індивід дізнається довкілля, може почати якимось чином його контролювати. Але контроль можливий лише всередині певних меж чи меж.

Базисні емоції, що належать до територіальності – інтуїція та здивування та базисні афективні стани – контроль та втрата контролю. Спонтанна активність, що відповідає як першому, так і другому з цих станів, може по-різному блокуватись на певних етапах онтогенезу. Ініціатива дитини, яка прагне довести собі та оточуючим свою поінформованість, компетентність, здійснювати будь-які дії, може не схвалюватися дорослими як така, що не відповідає віку або небезпечна. Пізніше страх помилки, розчарування знову актуалізує захисні механізми інтелектуалізації (раціоналізації), призначені для стримування емоції очікування або контролю. Здивування стримується завдяки захисній регресії, у своїй індивід хіба що переміщається більш ранні щаблі онтогенезу, коли вираз цієї емоції та відповідні дії зустрічали співчуття і допомогу ззовні.



### *3. Ідентичність.*

Найбільш просто вона може бути виражена у двох взаємопов'язаних питаннях: хто я є? до якої групи належу? Це фундаментальна проблема для всіх організмів, тому що ізольовані від суспільства індивіди зазвичай не виживають і, звичайно, не розмножуються. Отже, групове поєднання є базисом виживання. Генетична програма виживання вимагає, щоб організм дізнався про інші організми того ж виду, з якими він може контактувати. Ті, хто є частиною нашої групи, приймаються, допускаються до неї, а ті, хто не з нашої групи, виганяються чи відкидаються.

Базисні емоції – прийняття та заперечення, які для людини на певних стадіях розвитку «Я» рівнозначні самоприйняттю та самопожертву. Ці дві пари емоцій контролюються механізмами захисту – заперечення та проекція.

### *4. Проблема тимчасовості.*

Цей термін говорить про факт тимчасової обмеженості індивідуального життя. Всі організми мають обмежені тимчасові простори життя, частина їх припадає на дитинство, дитинство та юність, коли відбувається навчання фундаментальним навичкам соціального життя та способам взаємодії з середовищем. З еволюційної точки зору, метою набуття навичок є забезпечення індивіду можливості дожити до віку, здатного до репродукції члена групи. Реальність смерті означає неминучість втрати та відділення для тих, хто живе. І вона викликає потребу соціального вирішення проблеми втрати. Без підтримки інших членів групи, індивіди можуть жити дуже недовго. У ході еволюції було вироблено кілька рішень проблеми втрати та відділення. Одне з рішень – це розвиток дистресових сигналів, що походять від індивіда, який зазнає втрати. Друге еволюційне рішення – це виховання та розвитку реакцій співчуття за іншими членах соціальної групи. Емоція, пов'язана з проблемою втрати, це сум, або дистрес. Функція цієї емоції полягає у прямому чи опосередковано вираженому заклику допоможе для того, щоб домогтися реінтеграції індивіда про те, кого (чи що) він втратив чи його заступником. Якщо сигнал повністю досягає мети, виникає протилежна

емоція – радість. Радість – це вираз возз'єднання, володіння чи задоволення. У разі коли сигнали дистресу не досягають мети, генетична програма виживання вимагає від індивіда пошуку заміщуючого об'єкта (суб'єкта, цінності тощо) на реальному або ідеальному рівні.

Отже, розвиваються захисні механізми компенсації. Спонтанне вираження полярної емоції, радості володіння, наявності, зазвичай, соціально не схвалюється і стримується з допомогою захисного механізму – реактивне утворення.

### **Запитання для самоперевірки:**

- Що таке інтрапсихічний конфлікт? Опишіть роль Ід, Его і Суперего;
- Поясніть, як відбувається витіснення в несвідоме; - Яка мета захисних механізмів?
- Який захисний механізм може бути описаний як несвідомо мотивоване забування?
- Який захисний механізм діє, коли студент докладно пояснює провал на іспиті складними питаннями та прискіпливістю екзаменатора?
- Перерахуйте етапи розвитку «захисту Его», які описала А. Фрейд;
- Поясніть адаптивну роль захисних механізмів у психоаналітичній та психоеволюційній теоріях.

## 2.2. АНАЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ К. Г. ЮНГА

**Тема:** Дослідження архетипів як прояв колективного несвідомого. Визначення психологічних типів.

**Мета:** довести, що колективне несвідоме є універсальним для всіх народів і проявляється однаковими архетипами.

Сформувати вміння аналізувати особливості людини за допомогою визначення її психотипів.

### **Завдання:**

1. проаналізувати 3-5 казок різних народів. Визначити архетипи та їх характеристики з точки зору колективного несвідомого. Визначити символи, надати характеристики.

2. За допомогою методики МВТІ Майерс-Бріггс визначити тип особистості і зробити аналіз типології у співвідношенні з трьома вимірюваннями за К. Г. Юнгом.

### **Запитання до обговорення:**

- яку роль грають казки для життєдіяльності людини?
- як архетипи проявляються в казках?
- як символи допомагають зрозуміти зміст казки?
- охарактеризуйте психологічні типи, як аттитюди впливають на стосунки із зовнішнім світом?
- як методика МВТІ Майерс-Бріггс допомагає визначити професійну спрямованість?

Робота із власними архетипами.

### 1. Персона.

Складіть список вашого улюбленого одягу, коштовностей чи іншого майна, яким ви володієте. Виберіть той предмет, який, як вам здається, представляє вас найбільш повно, є певною мірою інтегральною частиною вашого образу самого себе. Виберіть щось, що ви носите або надягаєте найтриваліший час.

Як ви себе відчуєте, якщо побачите, що хтось надягає ваш улюблений предмет чи користується ним?

Як ви розумієте слова Юнга про те, що призначення персони «у тому, щоб, з одного боку, справити певне враження інших і, з іншого боку, приховати справжню сутність індивіда».

2. Аніма та анімус.

Складіть список якостей, якими ви захоплюєтеся в коханій людині або в тому, кого найбільше поважаєте.

3. Тінь.

Перерахуйте якості, які вам найбільше неприємні в людині, яку ви зовсім не поважаєте.

### **Запитання для самоперевірки:**

- Охарактеризуйте зміст архетипів;
- Поясніть, чому символізм та міфологія важливі для особистості?
- Охарактеризуйте Его-спрямованість та психологічні функції;
- Як аттитюди впливають на стосунки із зовнішнім світом?
- Перерахуйте і охарактеризуйте три виміри, які Юнг використовував визначення психотипу людини?
- Як принцип асоціативного експерименту використовують у детекторі брехні?
- Яке практичне значення теорії К.Г. Юнга?

### ТЕМА 3. ІНДИВІДУАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ А. АДЛЕРА

**Тема:** Дослідження відчуття та комплексу недостатності. Аналіз ранніх спогадів.

**Мета:** сформуванню розуміння чинників, що лежать в основі розвитку комплексу недостатності; проаналізувати ранні спогади.

#### **Завдання:**

1. Використати методику виміру відчуття та комплексу недостатності. Запропонувати засоби формування соціального інтересу.

2. За допомогою контент-аналізу ранніх спогадів (Додаток С) визначити стиль життя.

#### **Запитання до обговорення:**

1. чи властиво усім людям почуття недостатності?
2. за яких умов почуття недостатності переходить в комплекс недостатності?
3. яким чином батьки можуть сприяти розвитку нездорового стилю життя?

Методика виміру «нормального комплексу недостатності»

Намалюйте 5 вертикальних відрізків по 10 см. (від 0 до 100). Кожна із 5-ти ліній – це безперервна шкала. Позначте цих шкалах свої оцінки. Це буде Ваша оцінка себе в порівнянні з іншими людьми – такими ж, як Ви.

Ми пропонуємо Вам винести п'ять оцінок:

1. Оцініть загалом свою успішність як особистості в порівнянні з іншими людьми тієї ж групи, до якої Ви належите самі.
2. На другій лінії відзначте, як, на вашу думку, Вас загалом оцінюють інші люди.
3. Тепер оцініть, будь ласка, яким міг би бути ваш абсолютний максимум, якби у Вашому житті були всі можливості та засоби, необхідні для досягнення ваших цілей.
4. Тепер оцініть себе у майбутньому, де б ви хотіли бути через 5 років, якої самооцінки ви хотіли б досягти.

Це відсоткова шкала. 50% – середня величина. Та оцінка, яку Ви повинні собі вибрати, має відношення до загальної вашої задоволеності собою. Якщо Ви вважаєте себе успішною, нормальною людиною середнього рівня, то Ви могли б вибрати оцінку 50%; якщо нижче за середній рівень, то оцінку 40, 35, 25 або нижче. Якщо Ви вважаєте себе невдахою, Ви могли б вибрати оцінку в 5 або 10%. Якщо у Вас в цілому хороше відчуття себе, Ви самі здається собі благополучною людиною, то Ви можете вибрати собі оцінку в 75, 85 або 95%/

Почуття недостатності та комплекс недостатності визначаються за величиною розбіжності між вашими оцінками за шкалою №1 («Як Ви бачите себе в цілому») та за шкалою №5 («Де ви хотіли б бути»). Різниця у 10 – 12 пунктів – легкий ступінь недостатності (почуття недостатності, умовна норма); різниця у 40 і більше пунктів – сильне відчуття особистісної недостатності (комплекс недостатності). Але є ще одна тонша відмінність між почуттям недостатності та комплексом недостатності. Важливо не тільки те, якого рівня ми досягли насправді і те, який рівень вважаємо для себе досяжними (Я-реальне, Я-ідеальне), а те, як ми реагуємо на розбіжність, що відчувається нами (філософськи спокійно або катастрофічно).

Щоб почуття недостатності переросло в комплекс недостатності, необхідно виконання трьох умов:

- 1) перед людиною постає проблема;
- 2) він не підготовлений та не оснащений для її вирішення;
- 3) він у тому, що зможе вирішити її.

Почуття недостатності – мотивуюча сила. Але напрямок її дії залежатиме від рівня розвитку соціального інтересу.

#### **Запитання для самоперевірки:**

1. В чому виражається невротична спрямованість?
1. Чи властивий невротикові соціальний інтерес?
2. Як формуються життєві цілі?
3. Як може дізнатися про життєвий стиль?

## ТЕМА 4. ЕГО-ПСИХОЛОГІЯ (ТЕОРІЇ Е. ЕРІКСОНА, К. ХОРНІ, Е. ФРОММА)

### 4.1. Е. ЕРІКСОН: ПСИХОСОЦІАЛЬНА ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ

**Тема:** Кризи психосоціального розвитку

**Мета:** сформувати розуміння чинників, які негативно впливають на рішення специфічних завдань кожного періоду.

**Завдання:** в процесі аналізу ситуацій, визначити, яка із стадій більше вплинула на розвиток особистості, збіг яких чинників зробив стадію найважливішою.

Провести аналіз за схемою:

1. Визначте, яка зі стадій, описаних Еріксоном, справила найсильніший вплив на людину чи становить труднощі?
2. Поєднання яких чинників зробило цю стадію важливою для людини?
3. Яке завдання розвитку не виконано?

**Запитання до обговорення:**

- який соціальний аспект є у відчутті ідентичності?
- який психологічний аспект є у відчутті ідентичності?
- які особливості має кожна стадія людського розвитку?
- поясніть умови, при яких можна вважати, що криза пройшла успішно?

Ситуація 1.

Сергій працює програмістом в одній із комп'ютерних фірм. Йому набридла робота, з дружиною постійні конфлікти, з дітьми-підлітками не може знайти порозуміння. Він почав пити, перестав поважати себе. Крім усього іншого, він став приносити з роботи різні деталі до комп'ютера, причому не тому, що вони були йому потрібні, просто він отримував задоволення від того, що їх крав, але ніхто не звертав на це уваги.

Ситуація 2.

Дівчинка 14 років. Навчається у восьмому класі. Відмітки відмінні, вчителі відзначають її виняткові здібності, особливо лінгвістичні. Контактна.

З 13 років почала займатися проституцією. Психологу сказала таке: «Мій батько, якого я не знала, і точно не знаю, чи була мама з ним зареєстрована чи ні, – алкоголік. Звичайно, він ніколи не цікавився моїм існуванням. Я живу з мамою та бабусею. Мама-вчителька музики отримує жалюгідні гроші. Бабця-лежача. Бабця кричить від безпорадності, мати кричить від безпорадності, а мені що повіситися? Навчаюся я добре і можу вирішити завдання, але тільки за щось – за гарний обід чи фірмову шмотку».

#### Ситуація 3.

Валерій 38 років. Після знайомства з мормонами в метро став постійно ходити на їхні недільні заходи. У понеділок він тільки й робив, що розповідав товаришам по службі про те, що дізнався нового. Багато хто з них був православними християнами, і їм зовсім не до вподоби були його розмови. Здавалося, нова віра засліпила його, і він не хотів чути жодних аргументів проти. Його непримиренна позиція та прагнення знайти однодумців стали викликати тривогу у керівництва підрозділу, в якому він працював. Йому зробили кілька зауважень, але безрезультатно. Його поведінка стала ще агресивнішою. Він каже: «Якщо я намагаюся врятувати душі людей, то я правий у тому, що роблю. До того ж ви не можете дорікати мені за те, що я погано працюю. Які ж до мене претензії?».

#### Ситуація 4.

Студентка 2-го курсу медичного факультету. Їй хочеться краще організувати своє життя. Вона багато займається як удома, так і в університеті і навіть займається спортом. Однак їй здається, що її життя недостатньо заповнене. Її виховує одна мама, за професією лікар-стоматолог. Вона працює у приватній клініці. Мама пропонує почати потроху працювати у її клініці. Але дівчинка вважає, що вона на це не має часу.

#### **Запитання для самоперевірки:**

- Що таке психосоціальний мораторій?
- Як культура впливає на розвиток Еґо в різних психосоціальних стадіях?



## 4.2. К. ХОРНІ: СОЦІОКУЛЬТУРНА ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ

**Тема:** Особливості невротичної особистості

**Мета:** оволодіти знанням щодо основних ознак невротичної особливості.

**Завдання:**

1. на основі першоджерела «Невротична особистість нашого часу» визначити ознаки неврозу у людини та умови, що його формують.

2. згадати настанови батьків, реакцію дитини в ситуаціях, негативних для неї, її почуття та жахи.

**Запитання до обговорення:**

- що таке базальна тривожність?  
- опишіть емоційні конфлікти раннього періоду дитинства;  
- які три стратегії відносин із людьми є наслідками базальної тривожності?

- перерахуйте і поясніть чотири основні методи пристосування до базальної тривоги;

- опишіть ставлення З. Фрейда та К. Хорні до самоаналізу.

Епізодичний самоаналіз.

1. Позначте свою особисту проблему. Вибравши її, напишіть про неї коротко.

2. З об'єктивністю зовнішнього спостерігача, наскільки це можливо, опишіть вашу поведінку у цій ситуації.

3. Порівняйте вашу поведінку з трьома міжособистісними орієнтаціями і визначте, до якої стратегії ближча ваша поведінка.

4. Чи створює ця проблема лише незначні труднощі, що виникають у конкретних ситуаціях, або вона постійно відчувається, має тривалий характер і взаємопов'язана з іншими конфліктами?

5. Складіть список вигод та витрат, пов'язаних з цією проблемою, та зіставте їх з іншими психологічними та реальними втратами та придбаннями в житті.

6. Напишіть список вигод та витрат при зміні вашої поведінки.

К. Хорні вважала, що «ми зацікавлені у дослідженні своїх реакцій, коли нас починає турбувати те, що з нами вчинили несправедливо, або коли нас тяжіють ненависні нам якості іншої людини, або коли ми відчуваємо бажання помститися іншим».

**Запитання для самоперевірки:**

- У чому полягали основні наукові розбіжності З. Фрейда та К. Хорні?
- Які особистісні та біографічні особливості К. Хорні знайшли відображення у її наукових ідеях?
- Поясніть, як поведінка батьків сприяє неврозу?
- Поясніть різницю між здоровим та невротичним використанням міжособистісних орієнтацій;
- Перерахуйте та поясніть сім вторинних технік пристосування;
- Яке явище Карен Хорні називає головним внутрішнім конфліктом?

Опишіть його наслідки.

- Опишіть ставлення невротика до реального «Я»;
- Поясніть роль та обмеження самоаналізу.

### 4.3. Е. ФРОММ: ГУМАНІСТИЧНА ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ

**Тема:** Екзистенціальні потреби людини. Соціальні типи характеру.

**Мета:** оволодіти знанням щодо основних характеристик типів за Е. Фроммом.

#### **Запитання до обговорення:**

- перерахуйте та поясніть основні дихотомії в теорії Е. Фромма;
- охарактеризуйте екзистенціальні потреби людини;
- які механізми допомагають людині вирішити внутрішній конфлікт?
- перерахуйте психотипи по Е. Фромму і коротко опишіть їх.

#### **Завдання.**

1. Напишіть коротку розповідь про свою подорож під час канікул. Визначте, яка орієнтація – на буття чи володіння – виявилася у вашій розповіді?

2. Напишіть 25 визначень своєї особистості у відповідь питання: «Який я?». Співвіднесіть себе з типологією за Е. Фроммом.

3. Наведіть приклади типових представників основних типів (за Фроммом) з літературних джерел, кіно.

#### **Запитання для самоперевірки:**

- Охарактеризуйте основне коріння гуманістичного психоаналізу Е. Фромма.

- Що має на увазі Е. Фромм під вибором: «мати чи бути»?
- Поясніть, у чому виражається біофілія та некрофілія.
- Що таке синдром росту та синдром занепаду?
- Що є метою фроммівської психотерапії?

## **ТЕМА 5. А. БАНДУРА: СОЦІАЛЬНО-КОГНІТИВНА ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ**

**Тема:** Контроль рівня самоефективності

**Мета:** сформулювати розуміння основних положень теорії особистості

А. Бандури; оволодіти технікою складання програми самоефективності.

### **Завдання:**

1. Опишіть чотири процеси Бандури, що впливають на навчання. Наведіть приклад кожного процесу у його можливий вплив на людину, яка навчається, на прикладі знаменитого спортсмена.

2. Напишіть, як сім'я та/або школа впливають на дитяче почуття самоефективності? Що б ви порадили щодо цього?

3. Скласти програму самоефективності.

### **Запитання до обговорення:**

- що таке система «Я» в теорії Бандури?
- Які чинники саморегуляції ви знаєте?
- Як відбувається перевизначення поведінки?
- Що таке самоефективність?

Чинники самоефективності. Самоефективність виникає, збільшується або зменшується в залежності від одного з чотирьох чинників або від їх комбінації: (1) досвіду безпосередньої діяльності, (2) непрямого досвіду, (3) думки суспільства, (4) фізичного та емоційного стану людини. Інформація про себе і про навколишній світ, що отримана з перелічених джерел, обробляється свідомістю і, разом із спогадами про минулий досвід, впливає на уявлення про самоефективність. З іншого боку, самоефективність піддається впливу внутрішніх стандартів поведінки.

### **Запитання для самоперевірки:**

- Назвіть чинники самоефективності;
- Що таке колективна самоефективність?
- Як змінюється самоефективність під час терапії?
- Який внесок зробила в психотерапію теорія соціального навчання?

## ТЕМА 6. ГУМАНІСТИЧНИЙ НАПРЯМ В ТЕОРІЇ ОСОБИСТОСТІ (А. МАСЛОУ, К. РОДЖЕРС)

### 6.1. А. МАСЛОУ: ГУМАНІСТИЧНА ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ

**Тема:** Гуманістичний напрям в теорії особистості

**Мета:** оволодіти знанням щодо теорії самоактуалізації.

**Запитання до обговорення:**

- поясніть поняття метамотивації;
- перерахуйте характерні риси для людини, що самоактуалізується;
- що таке вершинні переживання?

**Завдання:**

1. «Ваші власні вершинні переживання».

Згадайте одне з вершинних переживань у вашому житті – радісний, щасливий момент, який вирізняється у вашій пам'яті.

Дайте відповідь на наступні питання:

- Чим було спричинено це переживання?
- Чи було щось незвичайне в обстановці, що його викликала?
- Що Ви відчували на той момент?
- Чи відрізнялося це від Ваших звичайних переживань – емоційно, фізично чи інтелектуально?
- Вам не здалося, що Ви не такий, як завжди?
- Чи не здався вам іншим світ навколо Вас?
- Як довго тривало це переживання?
- Що ви відчували після?
- Чи відчували якийсь тривалий вплив на Вас (на ваш кругозір або на взаємини з іншими)?
- Як Ваше власне переживання співвідноситься з теорією Маслоу про вершинні переживання та людську природу?

2. Розробіть систему виховання у сім'ї, виходячи з основних положень ієрархічної теорії мотивації Маслоу.

3. Провести діагностику основних потреб за методикою «Ступінь задоволеності основних потреб» (Додаток D).

Проаналізувати отримані результати, надати психологічний портрет особистості.

**Запитання для самоперевірки:**

- Що таке психологія третьої сили?
- Як вимірюється самоактуалізація?
- Яке практичне застосування має теорія Маслоу?

## 6.2. К. РОДЖЕРС: ФЕНОМЕНОЛОГІЧНА ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ

**Тема:** Феноменологічний напрям в теорії особистості

**Мета:** оволодіти знанням щодо розуміння «Я-концепції».

**Запитання до обговорення:**

1. поясніть процес актуалізації та само актуалізації.
2. як здійснюється організмичний процес оцінювання?
3. поясніть концепцію «Я» для розуміння особистісного росту.

**Завдання:**

Образ свого ідеального «я». Щоб отримати уявлення про різницю між вашим «Я»-ідеальним і «Я»-реальним, спробуйте виконати таку вправу. Напишіть список своїх якостей, які Ви вважаєте недоліками. Наприклад: «У мене 20 кг зайвої ваги». «Я дуже жадібний, особливо щодо книг». «Мені ніколи не зрозуміти математики».

Тепер переписіть ті самі твердження, але підкреслюючи різницю між вашим «Я»-реальним і «Я»-ідеальним. Наприклад: «В ідеалі я повинен важити на 20 кг менше». «В ідеалі я щедрий і позичаю чи дарую свої книги друзям, якщо вони просять про це». «В ідеалі я хороший математик, не професіонал, звичайно, але можу легко засвоювати і запам'ятовувати математичні концепції».

Порівняйте свої твердження. Чи є серед ваших цілей нереальні? Чи слід вам змінити деякі зі своїх цілей, наведених в описі «Я»-ідеального? Якщо так, то чому?

**Запитання для самоперевірки:**

1. Перелічите і поясніть характеристики самоактуалізованої особистості в теоріях А. Маслоу і К. Роджерса.
2. Надайте характеристики повноцінно функціонуючої людини.
3. Які умови необхідні для розвитку здорової людини?

## Список рекомендованой литературы

### Основна литература

1. Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ. Санкт-Петербург, 2001.
2. Райгородский Д. Я. Психология личности. Самара, 2002.
3. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 608 с.
4. Холл К.С., Линдсей Г. Теории личности. Москва, 1997.
5. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Пер. с англ. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВ, 2004. 608 с.

### Допоміжна:

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Москва, 1995.
2. Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии. Москва : «Когито-центр», 2002. 220 с.
3. Адлер А. О нервическом характере. Санкт-Петербург : Университет-книга, 1997.
4. Адлер А. Лекции по аналитической психологии. Москва, 1996.
5. Бандура А. Теория социального научения. Санкт-Петербург : Евразия, 2000. 320 с.
6. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург : Питер, 2001.
7. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия. Киев : Здоровье, 1997.
8. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва: Издательская группа «Прогресс», 1998. 480 с.
9. Фрейд З. Психология бессознательного. Москва : Просвещение, 1999.
10. Фрейд З. Толкование сновидений. Киев : Здоровье, 1991.
11. Фрейд З. Психоаналитические этюды. Минск : Беларусь, 1991.
12. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. Москва : Наука, 1991.



13. Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности. Мінск : ООО «Попурри», 2003. 480 с.
14. Фромм Э. Бегство от свободы. Москва : Прогресс, 1996.
15. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. Москва : Республика, 1994.
16. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. Москва : Прогресс, 2000.
17. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Москва : Прогресс, 1996. 344 с.
18. Эриксон Э. Детство и общество. Санкт-Петербург : Язык, 2002. 416 с.
19. Юнг К. Г. Собрание сочинений. Психология бессознательного. Москва, 1995.
20. Юнг К. Г. Тэвистокские лекции. Москва : Рефл-бук, Ваклер. 1998. 296 с.
21. Юнг К. Г. Психологические типы. Москва, 1996.

### **Інформаційні ресурси**

1. Бібліотека Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського (м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 36)

<https://library.pdpu.edu.ua/https://library.pdpu.edu.ua/index.php/pro-nas/naukovtsiam/290-alfavitnij-pokazhchik-disertatsij>

2. Одеська державна наукова бібліотека імені М. Горького (м. Одеса, вул. Пастера, 13) <http://odnb.odessa.ua/>

3. Електронні бібліотеки:

[http // www.koob.ru](http://www.koob.ru)

[http //www.e-catalog.name/](http://www.e-catalog.name/)

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Біографічний опитувальник

1. Що означає ваше ім'я? Вас назвали в честь когось із ваших родичів? Чи має ваше ім'я якесь особливе значення для вас, вашої сім'ї?
2. Яке прізвисько вам більше подобається? Чому?
3. Яка ваша етнічна і/або релігійна належність? Якщо тут між вами і вашою сім'єю є якісь відмінності, прокоментуйте їх.
4. Опишіть своїх братів та сестер і свої почуття до них.
5. Опишіть свої батьків (прийомних батьків) і свої почуття до них.
6. На кого із членів вашої сім'ї ви схожі? Чим?
7. Які є теперішні обставини вашого життя: робота, побутові умови і т.д.
8. Чи сняться вам одні і ті ж самі сни? Чи надаєте перевагу ви одним і тим же мріям? Опишіть їх?
9. Хто із чоловіків і жінок минулого/теперішнього викликає у вас найбільше захоплення? Кого із них ви більше всього цінуєте?
10. Які книги, вірші, музика, інші твори мистецтва вплинули на вас в найбільшому ступені? Коли і яким чином?
11. Які події/внутрішні хвилювання доставляють/доставили вам найбільшу радість?
12. Які події/внутрішні хвилювання доставляють/доставили вам найбільше засмучення?
13. Яке заняття привернуло би вас в найбільшому ступені, якщо б ви могли стати тим, ким вам хочеться? Чому?
14. Яке заняття було б для вас найменш можливим та викликало б у вас справжню відразу? Чому?
15. Чи змінюються у вас такі риси, які вам хотілось би змінити?
16. Що вам подобається в собі найбільше?

## ДОДАТОК В

Методику Life Style Index (LSI), описану в 1979 р. на основі психоеволюційної теорії R. Plutchik та структурної теорії особистості Н. Kellerman, слід визнати найбільш вдалим діагностичним засобом, що дозволяє діагностувати всю систему МПЗ (механізми психологічного захисту), виявити як провідні, основні механізми, і оцінити ступінь напруженості кожного.

Уважно прочитайте наведені нижче твердження, що описують почуття, поведінку і реакції людей в певних життєвих ситуаціях, і якщо вони мають до Вас відношення, то відзначте відповідні номери знаком «+».

1. Зі мною ладнати дуже легко
2. Я сплю більше, ніж більшість людей, яких я знаю
3. У моєму житті завжди була людина, на якого мені хотілося бути схожим
4. Якщо мене лікують, то я намагаюся дізнатися, яка мета кожного дії
5. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажання здійсниться
6. Я легко червонію
7. Одне з найбільших моїх достоїнств - це вміння володіти собою
8. Іноді у мене з'являється наполегливе бажання пробити стіну кулаком
9. Я легко виходжу з себе
10. Якщо мене в натовпі хтось штовхне, то я готовий його вбити
11. Я рідко запам'ятовую свої сни
12. Мене дратують люди, які командують іншими
13. часто буваю не в своїй тарілці
14. Я вважаю себе виключно справедливою людиною
15. Чим більше я здобуваю речей, тим стаю щасливішим
16. У своїх мріях я завжди в центрі уваги оточуючих
17. Мене засмучує навіть думка про те, що мої домочадці можуть розгулювати вдома без одягу
18. Мені кажуть, що я хвалько

19. Якщо хтось мене відкидає, то у мене може виникнути думка про самогубство
20. Майже всі мною захоплюються
21. Буває так, що я в гніві що-небудь ламаю або б'ю
22. Мене дуже дратують люди, які брешуть
23. Я завжди звертаю увагу на кращу сторону життя
24. Я докладаю багато старань і зусиль, щоб змінити свою зовнішність
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ
26. Я людина, у якого немає забобонів
27. Мені кажуть, що я буваю занадто імпульсивним
28. Мене дратують люди, які манірничала перед іншими
29. Дуже не люблю недобррозичливих людей
30. Я завжди намагаюся випадково когось не образити
31. Я з тих, хто рідко плаче
32. Мабуть, я багато курю
33. Мені дуже важко розлучатися з тим, що мені належить
34. Я погано пам'ятаю особи J
35. Я іноді займаюся онанізмом
36. Я насилу запам'ятовую нові прізвища
37. Якщо мені хто-небудь заважає, то я його не ставлю до відома, а скаржуся на нього іншій
38. Навіть якщо я знаю, що я маю рацію, я готовий слухати думки інших людей
39. Люди мені ніколи не набридають
40. Я можу з працею всидіти на місці навіть незначний час
41. Я мало, що можу згадати зі свого дитинства
42. Я тривалий час не помічаю негативні риси інших людей
43. Я вважаю, що не варто даремно злитися, а краще спокійно все обміркувати
44. Інші вважають мене занадто довірливим

45. Люди, скандалом домагаються своїх цілей, викликають у мене неприємні відчуття
46. Погане я намагаюся викинути з голови
47. Я не втрачаю ніколи оптимізму
48. Їдучи подорожувати, я намагаюся все спланувати до дрібниць
49. Іноді я знаю, що серджуся на іншого надміру
50. Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмурим
51. Коли я сперечаюся, то мені подобається вказувати іншій на помилки в його міркуваннях
52. Я легко приймаю кинутий іншим виклик
53. Мене виводять з рівноваги непристойні фільми
54. Я засмучуюся, коли на мене ніхто не звертає уваги
55. Інші вважають, що я байдужа людина
56. Що-небудь вирішивши, я часто, проте, в рішенні сумніваюся
57. Якщо хтось засумнівається в моїх здібностях, то я з духу протиріччя буду показувати свої можливості
58. Коли я веду машину, то у мене часто виникає бажання розбити чужий автомобіль
59. Багато людей мене виводять з себе своїм егоїзмом
60. Їдучи відпочивати, я часто беру з собою якусь роботу.
61. Від деяких харчових продуктів мене нудить
62. Я гризу нігті
63. Інші кажуть, що я уникаю проблем
64. Я люблю випити
65. Непристойні жарти призводять мене в замішання
66. Я іноді бачу сни з неприємними подіями і речами
67. Я не люблю кар'єристів
68. Я багато говорю неправди
69. Порнографія викликає у мене огиду
70. Неприємності в моєму житті часто бувають через мого кепського характеру

71. Найбільше не люблю лицемірних нещирих людей
72. Коли я розчарувався, то часто впадаю у відчай
73. Вісті про трагічні події не викликають у мене хвилювання
74. Торкаючись до чого-небудь липкого і слизькому, я відчуваю огиду
75. Коли у мене гарний настрій, то я можу вести себе як дитина
76. Я думаю, що часто сперечаюся з людьми марно через дрібниці
77. Покійники мене не «чіпають»
78. Я не люблю тих, хто завжди намагається бути в центрі уваги
79. Багато людей викликають у мене роздратування
80. Митися не в своїй ванні для мене велика мука.
81. Я насилу вимовляю непристойні слова
82. Я драгуюся, якщо не можна довіряти іншим
83. Я хочу, щоб мене вважали сексуально привабливим
84. У мене таке враження, що я ніколи не закінчую розпочату справу
85. Я завжди намагаюся добре одягатися, щоб виглядати більш привабливим
86. Мої моральні правила краще, ніж у більшості моїх знайомих
87. У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співрозмовники
88. Люди, позбавлені моралі, мене відштовхують
89. Я приходжу в лють, якщо хтось мене зачепить
90. Я часто закохуюся
91. Інші вважають, що я занадто об'єктивний
92. Я залишаюся спокійним, коли бачу закривавлену людину

#### ОБРОБКА ТЕСТУ

Вісім его-захисних процесів формують вісім окремих шкал, чисельні значення яких виводяться з числа позитивних відповідей на певні зазначені нижче твердження, розділених на число тверджень в кожній шкалі. Напруженість психологічних захистів підраховується за формулою (число «+» / n - число тверджень) x 100%.

1. витіснення 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92
2. регресія 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84

3. заміщення 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89
4. заперечення 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90
5. проєкція 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88
6. компенсація 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85
7. реактивне утворення 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86
8. раціоналізація 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91

*Механізми психологічного захисту особистості:*

1. Витіснення - процес, в результаті якого неприйнятні для особистості думки, спогади, переживання «виганяють» зі свідомості і переводяться в сферу несвідомого, подібно до того, як недисциплінований студент, який заважає читати лекцію, може бути «витіснений» з аудиторії за двері.

2. заміщення об'єкта ~ перенесення негативних почуттів і дій з одного об'єкта, який їх викликав, на інший об'єкт, який не має до них відношення. Це відбувається, коли особистість не може висловити свої думки, проявити почуття або зробити певні дії по відношенню до прямого винуватця його образу, страху або гніву по соціальним або фізичних причин.

3. Регресія (від лат. *Regressio* - рух назад) - повернення індивіда до ранніх дитячих форм поведінки, перехід на попередні рівні психічного розвитку. Регресія передбачає відхід від реальності і повернення до тієї стадії розвитку особистості, в якій сприймалося почуття задоволення.

4. Заперечення - тенденція до відкидання всього особистісно неприйняттого, ставлення до небезпечних або важкоздоланим явищам як до неіснуючих, нівелювання негативних якостей ідеалізованих явищ.

5. Проекція - усвідомлене чи несвідоме перенесення власних властивостей, почуттів і станів, неприйнятних для особистості, на зовнішні об'єкти. Тим самим людина перекладає «провину» на зовнішній об'єкт, який є джерелом труднощів, приписує йому негативні якості і в той же час знімає її з себе.

6. Компенсація проявляється у спробах знайти відповідну заміну реального чи уявного недоліку, дефекту нестерпного почуття іншою якістю,

найчастіше за допомогою фантазування чи присвоєння собі властивостей, переваг, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Часто це відбувається за необхідності уникнути конфлікту з цією особистістю та підвищення почуття самодостатності. При цьому запозичені цінності, установки чи думки приймаються без аналізу та переструктурування і тому не стають частиною особистості.

7. Реактивне утворення - заміна нереалізованих бажань на протилежні дії. Особистість запобігає виразу неприємних чи неприйнятних для неї думок, почуттів чи вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень. Інакше кажучи, відбувається трансформація внутрішніх імпульсів в суб'єктивно розуміючим їх протилежність. Наприклад, жалість чи дбайливість можуть розглядатися як реактивні утворення по відношенню до несвідомої черствості, жорстокості чи емоційної байдужості.

8. Раціоналізація - приховування від самого себе справжніх, але не прийнятних мотивів дій і думок. При цьому відбувається пошук правдоподібних причин для виправдання вчинків, викликаних неприйнятними почуттями і мотивами, для того щоб забезпечити собі внутрішній комфорт і позбутися від внутрішньоособистісних конфліктів. Раціоналізація пов'язана з поясненням своїх вчинків необхідністю утвердження почуття власної гідності і самоповаги.



### Схема-контент-аналізу ранніх спогадів

Інструкція: Візьміть аркуш паперу, ручку і опишіть на папері про ваш найраніший спогад про яку-небудь подію, яка виникла у віці до років. Записуйте, будь ласка, все, що спадає на думку, не опускаючи ніяких подробиць, які сплинуть у вашій пам'яті. Запишіть все, що тільки зможете, постарайтеся нічого не пропустити. Дайте назву вашому спогаду. Опишіть свої почуття з приводу цієї події.

#### Аналіз

1 етап. *Аналіз змістових категорій та висування гіпотез.*

1. Присутні у спогаді люди.

1.1. Мати.

Має значення присутність матері у спогадах її відсутність.

#### *Присутність матері*

1.1.а. Присутність матері може проявитися у людини із життєвим стилем розбещеної дитини («У зіпсованих дітей, особливо розбещених, в ранньому спогаді майже завжди буде фігурувати мати» А.Адлер).

Наприклад, стиль: «Життя означає – добиватися уваги, доставляючи клопоти»

1.1.б. Мати може бути присутньою у тих суб'єктів, хто потребував більше її уваги.

1.1.в. Мати може бути присутньою в РВ добре адаптованих завдяки її суб'єктам.

Приклад «Носи як огірки». Стиль: людина повинна боротися із труднощами і тоді все буде добре.

#### *Відсутність матері*

1.1.г. Відсутність матері в РВ може проявитися в людини, у яких є почуття, що мати їх нехтувала.

1.1.д. Відсутність матері може спостерігатися у випадках, коли мати «програла гру»: дитина не прив'язана до неї, не задоволений своєю життєвою ситуацією.

1.1.є. Відсутність матері в РВ може бути пов'язано із народженням в сім'ї наступної дитини і обумовлений цим «детронізацією» - поваленням з трону.

У випадку, якщо мати присутня, повинні бути враховані всі категорії її «присутності», якщо вона відсутня – всі 3 категорії її «присутності». Ці можливості розглядаються на даному етапі як гіпотези, які будуть підтверджені або спростовані в подальшому. Важливо, щоб на початковому етапі були записані всі гіпотези, якими би суперечними вони один одному не здавалися.

## 1.2. Батько

1.2.а. Присутність батька в РВ може спостерігатися у тих випадках, коли дитина звертається до батька через незадоволеність відносин з матір'ю а/або у зв'язку з народженням наступної дитини.

1.2.б. Батько може бути присутнім в РВ розбещеної дитини, повсталого проти суворого батька

Відсутність батька в РВ Адлером ніяк не аналізується.

## 1.3. Брати і сестри.

1.3.а. Присутність в РВ брата або сестри може свідчити про розвінчання «детронізації».

1.3.б. Свідчить про суперництво суб'єкта з братами / сестрами.

1.3.в. Присутність братів і сестер може відображати несаможиттєвість і залежність від них.

1.3.г. Присутність братів і сестер може відображати розвиток соціального почуття і суперництво, можливо і невдале.

## 1.4. Двоюридні брати і сестри.

1.4.а. Присутність двоюридних тієї ж статті, що й сам суб'єкт може свідчити про розширення поля соціальної діяльності суб'єкта, поширення його за межі власної сім'ї.

1.4.б. Присутність двоюрідних протилежного пола може свідчити про труднощі у взаємодії із протилежним полем.

1.5. *Бабусі, дідусі та інші родичі.*

1.5.а. Присутність бабусі або дідуся може означати, що вони балували дитину та «зіпсували» його.

1.5.б. Згадка бабусь і дідусів, поряд з іншими ближчими родичами у дружній атмосфері може означати виключення інших людей і, отже недостатню соціальну адаптацію.

1.6. *Сторонні чужі люди: гості, друзі, сусіди і т.д.*

1.6.а. Присутність у спогадах сторонніх людей дозволяє запропонувати, що дитина усвідомлює себе як частина суспільства, поширює свій інтерес на інших людей і співпрацює з ними.

2. *Тип подій.*

2.1. Небезпеки, нещасні випадки, тілесні та інші покарання розкривають перебільшену тенденцію зосереджуватися переважно на ворожій стороні життя.

2.2. Хвороба або смерть відображають страх перед ними та прагнення краще підготуватися до зустрічі з ними, ставши лікарем, медсестрою.

2.3. Проступки, крадіжки, сексуальні проступки «Спогади про проступки», крадіжок і сексуальних проступках, якщо вони здійснювались як щось звичне, вказують на велике зусилля уникати їх в подальшому» (А.Адлер).

2.4. Нові життєві ситуації.

Спогади першого відвідування дитячого садка або школи показує, яке велике враження здійснюють на людину нові ситуації.

3. *Спосіб сприйняття ситуації суб'єктом*

3.1. Переважаючий вид чутливості (зоровий, слуховий або моторний). Події, запам'ятовуються з дитинства повинні бути дуже близькими до основного інтересу індивідуума; а якщо ми знаємо головний інтерес, то ми знаємо його ціль і стиль життя. Тому ранні спогади важливі у професійному

консультуванні. Найчастіше ми дізнаємося про інші інтереси із РВ – наприклад, слухових, моторних або зорових, що дасть нам ключ до невдач в школі, помилок у виборі професії (якщо вибір не у відповідності з видом чуттєвості) і вказує рід заняття, який більше відповідає підготовці даної людини.

### 3.2. Відчуття приналежності.

Це прояснюється тим, чи подається людиною «Ми»-ситуація або «Я» - ситуація. Чи тільки використовується займенник «Я» або/а «Ми». В цілому використання «Ми» свідчить про великий розвиток соціального почуття і суперництва, але багато залежить від того, «ми – з ким»: тільки з членами своєї власної сім'ї або з більш широким колом людей.

### 3.3. Емоції і почуття.

#### 4. Додаткові категорії

Активність суб'єкта – пасивність.

Серед загроз – товариська.

Суб'єкта відкидають – приймають.

Пригнічений – радісний.

#### Етап 11. *Перевірка гіпотез.*

Пропонується прочитати всі гіпотези, записані на першому етапі, і викреслити ті із них, які спростовуються будь-якими іншими елементами спогад.

#### Етап 111. *Визначення формули життєвого стилю.*

На основі гіпотез формуються різні формули, наприклад: «Життя – це...» або «Жити – значить...». Прояснити, яка із формулювань відгукується у людини.

### Методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей

Инструкция: Перед вами 15 утверждений, которые вы должны оценить, попарно сравнивая их между собой.

Сначала оцените 1-е утверждение со 2-ым, 3-им и т. д. и результат впишите в 1-ю колонку. Так, если при сравнении первого утверждения со вторым, предпочтительным для себя вы сочтете второе, то в начальную клеточку впишите цифру 2. Если же предпочтительным окажется первое утверждение, то впишите цифру 1. Затем то же самое проделайте со вторым утверждением: сравните его сначала с 3-им, потом с 4-ым и т. д., и вписывайте результат во вторую колонку.

Подобным же образом работайте с остальными утверждениями постепенно заполняя весь бланк.

Во время работы полезно к каждому утверждению вслух проговорить фразу « Я хочу...»

1. Добиться признания и уважения.
2. Иметь теплые отношения с людьми.
3. Обеспечить себе будущее.
4. Зарабатывать на жизнь.
5. Иметь хороших собеседников.
6. Упрочить свое положение.
7. Развивать свои силы и способности.
8. Обеспечить себе материальный комфорт.
9. Повышать уровень мастерства и компетентности.
10. Избегать неприятностей.
11. Стремиться к новому и неизведанному.
12. Обеспечить себе положение влияния.
13. Покупать хорошие вещи.
14. Заниматься делом, требующим полной отдачи.



Сумма  
баллов

42

Зона неудовлетворенности

28

Зона частичной  
неудовлетворенности

14

Зона удовлетворенности

1

2

3

4

5

Виды  
потребностей

**График результата:** степень удовлетворенности потребностей.